Pierwsze kroki w skałach - PROGRAM

www.wspinart.pl

Wiedza teoretyczna:

1. Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.
2. Teoria asekuracji.
3. Formacje skalne (zakres podstawowy).
4. Niebezpieczeństwa wspinania ze szczególnym uwzględnieniem wspinania skałkowego.
5. Formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności, przewodniki i rejony wspinaczkowe.
6. Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

Zagadnienia praktyczne:

1. Wiązanie się liną z zastosowaniem podwójnej ósemki.
2. Dobieranie sprzętu do konkretnej drogi i poprawne noszenie go.
3. Wspinaczka z asekuracją górną – „na wędkę”.
4. Wykorzystanie stałych punktów asekuracyjnych.
5. Obsługa popularnych przyrządów asekuracyjnych (podczas dłuższych szkoleń).
6. Stanowiska wspinaczkowe oparte na stałych punktach asekuracyjnych- budowa i wykorzystanie (przy dłuższych szkoleniach – minimum 2 dni).
7. Wszelkie zagadnienia wspinaczkowe wybrane przez uczestników przed szkoleniem.